

給食だより



帯広市学校給食センター
帯広市南町南8線42番地3
TEL 49-1900

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示	
2日(月)	<p>きりぼしだいこんの にもの おさかなと やさいのステーキ わかめごはん ジャガイモの みそしる</p>	わかめごはん	ごはん	わかめ		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ	ながねぎ	
		おさかなとやさいのステーキ		たら	にんじん、コーン、えだまめ	
		きりぼしだいこんのにもの		あぶらあげ、さつまあげ	だいこん、にんじん	小麦
		牛乳		牛乳		乳
3日(火)	<p>だいこんナムル チンジャオロース ごはん もやしの ちゅうかスープ</p>	ごはん	ごはん			
		もやしのちゅうかスープ		ぶたにく	もやし、ながねぎ	小麦
		チンジャオロース		ぶたにく	ピーマン、たまねぎ、にんじん、たけのこ	小麦
		だいこんナムル			だいこん、にんじん、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
4日(水)	<p>オニオン ドレッシング サラダ やさいコロッケ クリームシチュー ブランパン</p>	ブランパン	ブランパン		卵・乳・小麦	
		クリームシチュー	じゃがいも	とりにく、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ	乳・小麦
		やさいコロッケ	じゃがいも		にんじん、コーン	小麦
		オニオンドレッシングサラダ		とりにく	キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
5日(木)	<p>もやしのごまあえ とりそぼろどん キャベツの みそしる</p>	とりそぼろどん	ごはん	とりにく、だいず	しいたけ、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	小麦
		キャベツのみそしる		あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ	
		もやしのごまあえ	ごま		もやし、にんじん	小麦
		牛乳		牛乳		乳
6日(金)	<p>フルーツしらたま わふう スープスパゲティ ほそめん パスタ</p>	わふうスープスパゲティ	ほそめんパスタ	ぶたにく	えのきたけ、たまねぎ、にんじん	小麦
		フルーツしらたま	しらたまもち、 ゼリー		もも、パイナップル、ナタデココ	
		牛乳		牛乳		乳
10日(火)	<p>いちばの フルーツポンチ おびひろいちば ぶたジン ごはん だいこんの みそしる</p>	ごはん	ごはん			
		だいこんのみそしる		とうふ	だいこん、ながねぎ	
		おびひろいちばぶたジン		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし	小麦
		いちばのフルーツポンチ			もも、なし、パイナップル、ぶどう、さくらんぼ、 ナタデココ	
		牛乳		牛乳		乳
11日(水)	<p>ツナマヨサラダ ジャーマンポテト いちごジャム スライスパン キャベツと ハムのスープ</p>	スライスパン～いちごジャム～	スライスパン いちごジャム			乳・小麦
		キャベツとハムのスープ	じゃがいも	ハム	キャベツ、にんじん、パセリ	小麦
		ジャーマンポテト		ベーコン	たまねぎ	小麦
		ツナマヨサラダ		ツナ	にんじん、きゅうり、コーン	小麦
		牛乳		牛乳		乳
12日(木)	<p>マーボー豆腐 ぎょうざ ごはん わかめスープ</p>	ごはん	ごはん			
		わかめスープ		わかめ	たまねぎ、ながねぎ	小麦
		ぎょうざ	ぎょうざのかわ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら	小麦
		マーボー豆腐		とうふ、ぶたにく	しいたけ、にんじん、たけのこ	小麦
		牛乳		牛乳		乳
13日(金)	<p>ちくわのいそべあげ かしわうどん うどん</p>	かしわうどん	うどん	とりにく	にんじん、しいたけ、ながねぎ	小麦
		ちくわのいそべあげ		ちくわ、あおのり		小麦
		牛乳		牛乳		乳
16日(月)	<p>あますだれにくだんご チャーハン しょうゆ ワンタンスープ</p>	チャーハン	ごはん	ぶたにく	ながねぎ、にんじん、しいたけ、コーン	小麦
		しょうゆワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく	メンマ、もやし、チンゲンサイ	小麦
		あますだれにくだんご		とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小麦
		牛乳		牛乳		乳
17日(火)	<p>キャベツのうめあえ たらあおのりフライ ごはん とうふとわかめの すましじる</p>	ごはん	ごはん			
		とうふとわかめのすましじる		とうふ、わかめ	ながねぎ	小麦
		たらあおのりフライ		たら、あおのり		小麦
		キャベツのうめあえ			キャベツ、えだまめ、うめぼし	
		牛乳		牛乳		乳
18日(水)	<p>ダイコンマリネ ポークチャップ ごはん シュリエンヌスープ</p>	こくとうパン	こくとうパン			卵・乳・小麦
		ジュリエンヌスープ		ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	小麦
		ポークチャップ		ぶたにく	たまねぎ、えだまめ	
		ダイコンマリネ			だいこん、きゅうり、コーン、にんじん	小麦
		牛乳		牛乳		乳

帯広地方卸売市場から食材を寄付していただきました。十勝産の食材がたくさん入った特別な献立です。おたのしみに♪

ひとり2コです♪

ひとり2コです♪

19日 (木)	いとかまけり わかめのすのもの ぶたにくの しょうがやき ごはん なめこの みそしる	ごはん なめこのみそしる ぶたにくのしょうがやき いとかまけりわかめのすのもの 牛乳	ごはん とうふ ぶたにく わかめ、いとかまぼこ 牛乳	だいこん、なめこ、ながねぎ えだまめ きゅうり、にんじん	小麦 小麦 乳	
20日 (金)	パンパンジーサラダ ラーメン しおラーメン	しおラーメン パンパンジーサラダ 牛乳	ラーメン ごま ぶたにく とりにく 牛乳	メンマ、もやし、にんじん、ながねぎ きゅうり、にんじん、だいこん	小麦 小麦 乳	
23日 (月)	トカプチの恵み コーンサラダ かわにし カレーライス	トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～ かわにしカレーライス コーンサラダ 牛乳	ごはん、 じゃがいも ごはん	ぎゅうにく たまねぎ、にんじん コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦 小麦 乳	
24日 (火)	もやしの ポンずあえ さばのみそに ごはん かしわじる	ごはん かしわじる さばのみそに もやしのポンずあえ 牛乳	ごはん とりにく さば かつおぶし 牛乳	にんじん、なめこ、ながねぎ もやし、こまつな	小麦 小麦 乳	
25日 (水)	まめまめサラダ コロコロチキンの レモンペッパーやき オニオンスープ まめまめサラダ 牛乳	コッペパン オニオンスープ コロコロチキンのレモンペッパーやき まめまめサラダ 牛乳	コッペパン とりにく ごま 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ えだまめ、キャベツ	卵・乳・小麦 小麦 乳	
26日 (木)	はくさいの おかがあえ とりにくのうまに ごはん わかめの みそしる	ごはん わかめのみそしる とりにくのうまに はくさいのおかがあえ 牛乳	ごはん わかめ とりにく、こうやどうふ、 ちくわ かつおぶし 牛乳	たまねぎ、ながねぎ にんじん、こんにゃく、さやいんげん はくさい、にんじん	小麦 小麦 乳	
27日 (金)	きなこポテトもち うどん ごもくうどん	ごもくうどん きなこポテトもち 牛乳	うどん じゃがいも 牛乳	とりにく、あぶらあげ きなこ	にんじん、なめこ、ながねぎ	小麦 小麦 乳
30日 (月)	ちゅうかふう かいそうサラダ あんかけどん くりコロック	あんかけどん くりコロック ちゅうかふうかいそうサラダ 牛乳	ごはん じゃがいも、 くり、さつまいも ごんぶ 牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、 たけのこ、きくらげ だいこん、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳	
31日 (火)	ごまこんぶあえ カラフルぶたどん とうふのみそしる ごまこんぶあえ 牛乳	カラフルぶたどん とうふのみそしる ごまこんぶあえ 牛乳	ごはん ごま ぶたにく とうふ、あぶらあげ ごんぶ 牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン ながねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	小麦 小麦 小麦 乳	

- * 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- * 調味料や添え物には下線を記入しています。
- * 新しいメニューには、☺マークがつけます。
- * 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- * 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は
**えび、かに、くるみ、小麦、
そば、卵、乳、落花生**
上記8品目のみ表示しています。

10月の 平均値	エネルギー	625 kcal
	たんぱく質	25.0 g
	脂質	21.6 g

～10月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

- ・大根 帯広 (斎藤さん)
- ・人参 帯広 (泉さん)、道内
- ・玉葱 帯広 (中村さん)
- ・じゃが芋 帯広
- ・白菜 十勝、道内
- ・キャベツ 帯広 (泉さん)、道内
- ・小松菜 道内
- ・枝豆 十勝
- ・大豆 帯広
- ☆コーン 十勝
- ・きゅうり 帯広
- ・チンゲン菜 道内

- ・ピーマン 道内
- ・長葱 帯広、道内
- ・さやいんげん 十勝
- ・もやし 十勝

<豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚げ 十勝

<肉類>

- ☆豚肉 十勝
- ☆鶏肉 十勝、道内
- ・ベーコン、ハム 道内
(十勝産・道産以外になることもあります)

<調味料・その他>

- ☆しょうゆ 十勝
- ☆白しょうゆ 十勝
- ☆赤みそ 十勝
- ☆白みそ 十勝
- ☆でん粉 十勝
- ・ご飯 道内
- ☆パン (小麦) 帯広
- ☆うどん (小麦) 帯広
- ☆ラーメン (小麦) 帯広

☆マークが付いている食材は年間を通して十勝産です。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>から、
目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。

[Bコース] 帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、
栄、花園、啓北、川西、大正、愛国

